

**Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования города Казани
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Вахитовского района г. Казани**

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» сентября 2023 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Центр детского творчества»



Р.Р. Саяхова Р.Р. Саяхова

Приказ № 125-о от 01.09.2023

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
объединения «Бадминтон»
Возраст учащихся – 8-15 лет
Срок реализации – 1 год**

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Чайников Владимир Владимирович

г. Казань, 2023

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «Бадминтон»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	Ф.И.О., должность	Чайников Владимир Владимирович, педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст учащихся	8-15 лет
5.3	Характеристика программы: Тип программы Вид программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4	Цель программы	Физическое развитие учащихся и приобщение их к здоровому образу жизни через обучение игре в бадминтон
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: Учебно-тренировочное занятие, комбинированное занятие, учебные игры, соревнования, тематические занятия, беседы, экскурсии, праздники, просмотр и обсуждение видео материалов Методы: наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый, метод самостоятельной работы
7	Формы мониторинга результативности	Контрольные упражнения по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), сдача спортивных нормативов, участие в соревнованиях.
8	Результативность реализации программы	-
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	01.09.2023
10	Рецензенты	к.п.н. Политова В.В.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный (тематический) план
3. Содержание программы
4. Планируемые результаты освоения программы
5. Организационно-педагогические условия реализации программы
6. Формы аттестации / контроль и оценочные материалы
7. Список литературы (печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы)
8. Приложения (методические материалы, календарный учебный график на каждый год обучения)

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Бадминтон» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ.
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р).
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 г. № 10.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
9. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции - ГБУДО «Республиканский центр внешкольной работы» Министерства образования и науки Республики Татарстан, 2023 г.
10. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. N ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
12. Устав учреждения.

Актуальность программы

Бадминтон – это спортивная игра на площадке, которая разделена сеткой, для игры применяют волан и ракетки.

Бадминтон приобрёл большую актуальность за счет простоты собственных правил, доступности для разнообразных возрастных категорий и возможности играть и в помещении, и на открытом пространстве. Активное участие в игре сопровождается оздоровительным эффектом.

Игра являет собой действенное средство, повышающее общий тонус, она отменно снимает напряжение, развивает физические качества, значительно повышает выносливость. Кроме совершенствования указанных качеств, благоприятное влияние заключается в формировании быстрого мышления. В процессе игры в бадминтон участникам приходится следить за траекторией воланчика, что выступает полезной гимнастикой для глаз человека.

Доказано, что во время данной игры участник пробегает существенно большее расстояние, чем футболист за такой же промежуток времени, а интенсивность нагрузок во время разыгрывания партии фактически такая же, как у хоккеиста на спортивных соревнованиях. В бадминтоне имеется возможность корректировать под себя скорость и темп игры. К примеру, воланчик может совершать неспешный полёт, а может развивать скорость фактически до двухсот километров. По этой причине, играя в бадминтон, следует постоянно активно двигаться, при этом изменять темп своего передвижения. Бадминтон способствует формированию пластичных движений и тренирует готовность реагировать на изменения условий. Польза для здоровья состоит и в значительных физических нагрузках благодаря множеству коротких пробежек, прыжков, наклонов, а также разгибаний.

Актуальность данной программы обоснована тем, что недостаток двигательной активности является причиной снижения адаптационных ресурсов организма учащихся; ухудшение экологического состояния ведет к ухудшению физического состояния, спаду иммунитета. Малоподвижный образ жизни (гиподинамия) приводит к слабости мышц, что в свою очередь ведет к плохой осанке. Необходимо отметить, что при плохой осанке труднее дышать, хуже работают сердце, легкие и другие внутренние органы.

Программа способствует освоению детьми движений, являющихся основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Физические упражнения повышают общий тонус, активизируют защитные силы организма.

Отличительные особенности программы

Программа «Бадминтон» способствует улучшению двигательного режима учащихся в борьбе с гиподинамией, занятия по данной программе служат прекрасной разрядкой для детей: они дают возможность снизить утомление, накопившееся на уроках, восстановить работоспособность, благоприятно влияют на физиологические процессы в растущем организме, а также улучшают работу всех внутренних органов. Активность помогает детям повысить иммунитет, организм становится крепче и может более противостоять сезонным простудам и аллергиям.

Данная программа помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия по программе «Бадминтон» позволяют разносторонне воздействовать на организм ребенка, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность

вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности учащихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей.

Цель программы: Физическое развитие учащихся и приобщение их к здоровому образу жизни через обучение игре в бадминтон.

Задачи:

Обучающие:

- знакомить с игрой бадминтон;
- обеспечивать усвоение систематизированных знаний;
- обучать новым видам движений и двигательным действиям.

Развивающие:

- формировать и совершенствовать у учащихся двигательные умения и навыки;
- формировать правильное отношение к физкультурным занятиям, мероприятиям;
- формировать навыки правильной осанки при статических положениях и передвижениях;
- развивать силу, уравновешенность, подвижность нервной системы;
- развивать способности:
 - а) координационные (умения рационально выполнять движения и двигательные действия);
 - б) скоростные (развитие способности выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени; проявление решительности и уверенности в действиях);
 - в) силовые (умения преодолевать физические трудности; воспитывать силу воли, настойчивость в достижении поставленной цели);
 - г) выносливость (проявление волевых качеств: целеустремленности, выдержки, развитие способности выполнять физические упражнения без снижения их интенсивности);
 - д) гибкость (развитие подвижности в суставах).

Воспитательные:

- способствовать проявлению смелости, настойчивости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, чувство дружбы и товарищества;
- обеспечивать социальное формирование личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей;
- создавать условия для проявления положительных эмоций;
- воспитывать у учащихся устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Адресат программы

В объединении занимаются дети в возрасте 8-15 лет. В начале учебного года проводится набор детей. Принимаются все желающие без специальной подготовки, при наличии справки от врача с медицинским заключением. Мальчики и девочки занимаются в объединенной группе. Количество учащихся первого года обучения – 15 человек,

Объем программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, 144 часа в год.

Формы организации образовательного процесса: очная, групповая

Виды занятий: учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные), комбинированные занятия, тематические занятия, беседы, экскурсии, праздники, просмотр и обсуждение видео материалов, соревнования, тестирование, аттестация.

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа, или 4 раза в неделю по 1 часу, всего – 144 часа в год.

Типичное занятие имеет следующую структуру:

- организационный момент;
- основная часть;
- подведение итогов занятия

Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения по программе учащиеся достигнут следующих результатов:

Предметные результаты:

Учащиеся будут знать:

- историю развития игры бадминтон;
- технику безопасности на занятиях и соревнованиях;
- правила игры в бадминтон;
- правила судейства;
- способы укрепления здоровья и закаливания организма.

Учащиеся будут обладать:

- элементарной техникой и тактикой игры в бадминтон;
- потребностью в систематических занятиях ЗОЖ;
- крепким опорно-двигательным аппаратом;
- специальными двигательными навыками и психологическими качествами;
- спортивным кругозором;

Метапредметные результаты:

Учащиеся будут уметь:

- ставить учебные задачи на основе того, что уже известно и освоено учащимися, и того, что еще предстоит узнать;
- предполагать о том, какой результат получится в конце работы;
- вносить изменения, в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим учащимся, педагогом, товарищами;
- мобилизовать свои способности, силу и энергию к волевому усилию, к выбору в ситуации мотивационного конфликта, к преодолению препятствия.
- осознанно и произвольно выстраивать речевые высказывания в устной форме;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- выстраивать логические цепи рассуждений;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- управлять поведением партнера — контролировать, корректировать, оценивать действия партнера.

Личностные результаты:

Учащиеся должны будут отразить:

- уважение к своему народу, гордость за свой край, свою Родину;
- готовность вести диалог с другими людьми, достигать с ними взаимопонимания;
- бережное отношение к природе;
- желание заниматься физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- отрицательное отношение к вредным привычкам;

- **ОСНОВЫ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ.**

Формы подведения итогов реализации программы:

Успешная подготовка бадминтониста возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения учащегося. В конце каждого этапа подготовки (I и II полугодие) проводится полугодовая и годовая аттестация, задачей которой является оценка уровня развития всех сторон: технической, общей физической и специальной подготовки, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе тренировок. Вводная аттестация проводится в сентябре с учащимися первого года обучения. В заключение курса обучения проводится аттестация по итогам освоения программы.

Контрольно-нормативные требования. Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап спортивной тренировки. Полугодовая аттестация проводится в декабре, годовая аттестация подводится в апреле-мае. При наборе учащихся первого года обучения проводится вводная аттестация в сентябре. Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста учащихся. Для этапа начальной подготовки и тренировочных этапов выполнение нормативов является важнейшим критерием спортивной подготовки. Так же для определения подготовленности юного спортсмена и его функционального состояния используется врачебный контроль. Особое внимание при врачебном контроле спортсменов обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений.

Наиболее важным критерием оценки является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке. Упражнения по общей физической подготовке и специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Участие в соревнованиях и результат соревновательной деятельности также является критерием оценивания уровня освоения программы учащимся. Соревнования – неотъемлемая часть занятий спортом. Кроме всего, спортивные соревнования – это прекрасный способ воспитания у учащихся национального самосознания, патриотизма, зарождает ощущение единства и сплоченности народа.

Полугодовая и годовая аттестации учащихся при организации образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий проводятся в дистанционном режиме.

Формы проведения полугодовой и годовой аттестаций в дистанционном режиме:

- итоговое занятие в режиме онлайн с использованием электронных ресурсов и платформ;
- тестовый опрос;
- видеозапись выполненных учащимися упражнений и заданий;
- подготовка учащимися реферата или презентации по изученным темам данной программы.

Фото-, видеофайлы, презентации или ссылки на них присылаются учащимися педагогу по электронной почте.

Если учащийся в течение учебного года неоднократно добивается успехов на внутренних или внешних профильных мероприятиях (конкурсах, смотрах, соревнованиях и т.п.), то он считается аттестованным и освобождается от этой процедуры.

II. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Теоретическая подготовка	16	16	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
3	Общая физическая подготовка	42	-	42	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Специальная физическая подготовка	32	-	32	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Технико-тактическая подготовка	30	8	22	учебно-тренировочное занятие (групповое, командное)	контрольные тесты и нормативы
6	Учебные и тренировочные игры и соревнования	16	-	16	учебно-тренировочные игры	мониторинг подготовленности
7	Аттестация. Итоговое занятие.	6	2	4	аттестация	контрольные тесты и нормативы
Итого:		144	28	116		

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Проведение практической части вводной аттестации учащихся.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта.

Развитие бадминтона в России.

Развитие бадминтона в России. Значение и место бадминтона в системе физического воспитания.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание).

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Значение и содержание самоконтроля.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность организма.

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма.

Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники.

Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры.

Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков.

Место занятий, оборудование и инвентарь.

Спортивный зал для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос.

3. Общая физическая подготовка

Теория: Краткая характеристика средств и методов ОФП.

Практика: Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног

- Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Упражнения с предметом:

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями

Акробатические упражнения:

- Кувырки
- Перекаты, перевороты

Беговые упражнения:

- Бег (30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000 м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

Спортивные игры:

- Бадминтон
- Волейбол
- Ручной мяч

Подвижные игры и эстафеты: По выбору

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

4. Специальная физическая подготовка

Теория: Краткая характеристика средств и методов СФП

Практика:

- Упражнения для развития быстроты движений бадминтониста
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств бадминтониста
- Упражнения для развития специальной выносливости бадминтониста
- Упражнения для развития ловкости бадминтониста

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

5. Техническая и тактическая подготовка

Теория: Классификация и терминология технических приемов. Тактика игры в бадминтон

Практика:

- Техника хвата ракетки.
- Игровые стойки.
- Способы перемещения по площадке.
- Замах и удар при выполнении удара над головой.
- Короткие подачи.
- Высокодалекие удары.
- Удар над головой справа.
- Плоские подачи и удары.
- Удар перед собой и перемещений вперед.
- Мягкие удары с перемещений вперед.
- Укороченный удар (мягкий).

- Техника передвижения при имитации удара слева, справа
Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

6. Учебные, тренировочные игры и соревнования

Теория: Роль и значение учебно-тренировочных игр и соревнований. Разбор правил игры.

Практика: Согласно календарю соревнований.

Формы контроля: тестирование, опрос, наблюдение, учет результативности.

7. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

Практика: Аттестация

Формы контроля: тестирование и контрольные нормативы проводится в форме соревнований три раза в год: в сентябре, в декабре и в апреле-мае учебного года.

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

По окончании обучения по программе учащиеся достигнут следующих результатов:

Предметные результаты:

Учащиеся будут знать:

- историю развития игры бадминтон;
- технику безопасности на занятиях и соревнованиях;
- правила игры в бадминтон;
- правила судейства;
- способы укрепления здоровья и закаливания организма.

Учащиеся будут обладать:

- элементарной техникой и тактикой игры в бадминтон;
- потребностью в систематических занятиях ЗОЖ;
- крепким опорно-двигательным аппаратом;
- специальными двигательными навыками и психологическими качествами;
- спортивным кругозором;

Метапредметные результаты:

Учащиеся будут уметь:

- ставить учебные задачи на основе того, что уже известно и освоено учащимися, и того, что еще предстоит узнать;
- предполагать о том, какой результат получится в конце работы;
- вносить изменения, в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим учащимся, педагогом, товарищами;
- мобилизовать свои способности, силу и энергию к волевому усилию, к выбору в ситуации мотивационного конфликта, к преодолению препятствия.
- осознанно и произвольно выстраивать речевые высказывания в устной форме;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- выстраивать логические цепи рассуждений;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- управлять поведением партнера — контролировать, корректировать, оценивать действия партнера.

Личностные результаты:

Учащиеся должны будут отражать:

- уважение к своему народу, гордость за свой край, свою Родину;

- готовность вести диалог с другими людьми, достигать с ними взаимопонимания;
- бережное отношение к природе;
- желание заниматься физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- отрицательное отношение к вредным привычкам;
- основы экологического мышления.

V. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Процесс обучения включает в себя не только приобретение знаний, умений и навыков игры в бадминтон. В процессе тренировки органически вплетается воспитание убеждений, взглядов и принципов, необходимых для формирования личности человека. Этическое воспитание учащихся способствующее развитию чувства уважения к страшим, общему культурному росту, умению жить и трудиться в коллективе. В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения обучающимися различных ступеней спортивного мастерства.

Учитывая оздоровительную и спортивную направленность программы, в учебно-тематический план включены теоретические и практические занятия, которые целенаправленно знакомят учащихся с современным уровнем развития бадминтоном в Республике Татарстан, Российской Федерации и во всем мире.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчет.

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники баскетбольных приемов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции.

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь педагога-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики баскетбола и их совершенствование
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения. Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит

от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения игре в бадминтон, неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы. Таким образом, бадминтон по остроте биологического воздействия на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений.

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание.

Учащиеся, два раза, в течение учебного года (I полугодие – сентябрь и II полугодие - январь) предоставляют медицинский допуск к спортивным занятиям.

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности – неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время все многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований.
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов.
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок.
- Переключение с одних упражнений на другие.
- Рациональная организация всего режима дня в целом

Психологические средства восстановления:

- Применение мышечной релаксации.
- Разнообразные виды досуга.
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.

Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание.
- Соблюдение режима труда и отдыха.
- Массаж, самомассаж.
- Сауна, баня, бассейн.
- Врачебный контроль.
- Здоровый сон.

Материально-техническое обеспечение:

Занятия будут проводиться в спортивном зале, на открытой спортивной площадке.

- Помещение спортзала, спортивная площадка.
- Скакалки.
- Мячи.
- Набивные мячи.
- Стойки для обводки.
- Накидки: 2-х цветов.
- Гантели.

- Спортивная форма: футболка, шорты, кроссовки.
 - Видеоматериалы, макет – схема.
- Воспитательный раздел представлен следующими направлениями:
- каникулярный отдых (экскурсии, походы, спортивные лагеря, соревнования, турниры и т.д.);
 - работа с детским активом (показательные выступления, семинары, соревнования, турниры, контрольные нормативы, тестирование и т.д.);
 - работа с родителями (родительские собрания, открытые уроки, анкетирование и т.д.);

Разнообразие форм и содержание досуговой деятельности укрепляет и обогащает межличностные отношения детей и взрослых, совершенствует культуру общения, развивает и укрепляет семейные интересы. Это достигается через разные конкурсные развлекательные программы, спортивные игры, турниры, акции, через взаимодействие с другими командами города и клубами по месту жительства.

В школьные каникулы более широко используются формы досуговой деятельности, особенно экскурсии, турниры, соревнования, в летнее время приветствуются профильные учебно-тренировочные сборы на базе лагерей. Участие в социально - значимых акциях и мероприятиях содействует становлению и развитию молодого поколения. В современном мире в результате стремительного развития науки, техники, нанотехнологий меняется мировоззрение человека, особенно подростка. Кроме того, меняются и жизненные приоритеты: духовные ценности уступают свое место материальным.

VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Отслеживание результативности:

В процессе обучения по данной программе отслеживание результатов происходит через аттестацию учащихся.

Вводная аттестация (проводится в самом начале первого года обучения с целью установления начальных знаний и умений детей).

Полугодовая аттестация (проводится в конце первого полугодия учебного года с целью проверки усвоения детьми знаний, умений, навыков и корректировки обучения).

Годовая аттестация (проводится в конце учебного года с целью проверки усвоения детьми знаний, умений, навыков и корректировки дальнейшего обучения).

Аттестация по итогам освоения программы (проводится в заключение образовательного курса по программе с целью проверки усвоения детьми знаний, умений, навыков).

Выявления достигнутых результатов осуществляется:

1. Через механизм тестирования, сдачу контрольных нормативов;
2. По результатам участия в соревнованиях.

Формы подведения итогов: контрольные и товарищеские игры, соревнования и первенства района и города, спортивные турниры, контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности).

На протяжении всех годов обучения осуществляется постоянный контроль за уровнем физической, спортивно-технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности учащихся. Контроль за уровнем физической подготовленности осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования, которое предусматривает оценку стартовой и дистанционной скорости, прыгучести и выносливости.

Основными критериями оценки занимающихся является регулярность посещения занятий, выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовленности (при их проведении), освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
		уровни			уровни		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	7	7,5	7,3	5,6	7,6	7,5	5,8
	8	7,1	7,0	5,4	7,3	7,2	5,6
	9	6,8	6,7	5,1	7,0	6,9	5,3
	10	6,6	6,5	5,0	6,6	6,5	5,2
Челночный бег 3*10м	7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,2
	8	10,4	10,0	9,1	11,2	10,8	9,7
	9	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
	10	9,9	9,5	8,6	10,4	10,0	9,1
Прыжок в длину с места, см	7	100	115	155	90	110	150
	8	110	125	165	100	125	155
	9	120	130	175	110	135	160
	10	130	140	185	120	140	170
Наклон вперед из положения сидя	7	1	4	9	2	7	11
	8	1	4	7	2	7	12
	9	1	4	7	2	7	13
	10	2	5	8	3	9	14
Подтягивания на перекладине (мальчики – на высокой, девочки-на низкой)	7	1	2	4	2	5	12
	8	1	2	4	3	6	14
	9	1	3	5	3	7	16
	10	1	3	5	4	8	18
Бег 1000м/с	7	-	-	-	-	-	-
	8	-	-	-	-	-	-
	9	6,00	5,30	5,00	7,00	6,30	6,00

	10	5,30	5,00	4,30	6,30	5,40	
--	----	------	------	------	------	------	--

Специальная физическая подготовка

Проверка навыка передачи мяча двумя руками

Условия выполнения:

Испытуемый с мячом в руках стоит в 2,5 метра от стены. По сигналу педагога он выполняет на скорости 10 передач мяча в стену. Касание или падение мяча на пол ошибкой не считается. Передачи следует выполнять наиболее экономичным способом – двумя руками от груди.

возраст	мальчики			девочки		
	Уровень (сек)			Уровень (сек)		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
7-8 лет	29,0	24,0	19,0	31,5	25,5	21,5
9-10 лет	23,5	19,5	16,5	25,0	21,0	18,0
11-12 лет	21,5	17,0	15,5	23,5	19,5	16,0

Проверка навыка ведения мяча по прямой

Условия выполнения:

Испытуемый с мячом в руках стоит перед лицевой линией волейбольной площадки. По команде педагога он должен на скорости провести мяч через площадку. Финишем является противоположная лицевая линия. Учитывается время ведения мяча по прямой на расстояние 18 метров в секундах. Результат засчитывается при условии выполнения упражнения по правилам баскетбола (пробежка и двойное ведение).

возраст	мальчики			девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
8-9 лет	5,5	5,2	4,8	5,7	5,4	5,0
10-11 лет	5,2	4,8	4,4	5,4	5,0	4,8

Система оценки знаний в процессе обучения

Высокий уровень: учащийся выполняет контрольное упражнение качественно, без ошибок, укладываясь в назначенное педагогом время; обладает высокими технико-тактическими навыками, хорошо владеет спортивным инвентарем, грамотно взаимодействует с игроками своей команды, умеет быстро ориентироваться на спортивной площадке и реагировать на изменение игровой ситуации.

Результативно принимает участие в соревнованиях (1, 2, 3 места).

Средний уровень: учащийся выполняет контрольное упражнение с незначительными ошибками, укладываясь в назначенное педагогом время; владеет технико-тактическими навыками удовлетворительно, умеет обращаться со спортивным инвентарем, не всегда грамотно взаимодействует с игроками своей команды; ориентируется на спортивной площадке, но несвоевременно реагирует на изменение игровой ситуации.

Принимает участие в соревнованиях, не занимая призовых мест.

Низкий уровень: учащийся выполняет контрольное упражнение с грубыми ошибками, не укладываясь в назначенное педагогом время; имеет слабые технико-тактические навыки, плохо владеет спортивным инвентарем, не взаимодействует с игроками своей команды, не ориентируется на спортивной площадке и не реагирует на изменение игровой ситуации.

Не участвует в соревнованиях.

VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (ПЕЧАТНЫЕ И ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ)

1. «Бадминтон в школе» Пособие для учителей, Badminton World Federation, 2013
2. «Бадминтон в школе» Планы уроков, Badminton World Federation, 2011
3. «Бадминтон в школе» Пособие для преподавателей, Badminton World Federation, 2011
4. «Бадминтон в школе» руководство по реализации программы, Badminton World Federation, 2013
5. «Бадминтон в школе» Пособие для тренеров, Badminton World Federation, 2013
6. Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья; В.Г. Турманидзе, А.В. Турманидзе, Омск, 2013

Аналитическая справка по вводной аттестации

объединения «Бадминтон» 1 гр. 1 год обучения 2023– 2024 учебный год

№	Ф. И.	Возраст (лет)	Прыжок в длину с места (см./балл)	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз/балл)	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз/балл)	Общее количество баллов	Уровни физической подготовленности (высокий, средний, низкий)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

На вводной аттестации:

0 учащихся набрали 13-15 баллов, 8 учащихся набрали 10-12 баллов, 7 учащихся набрали до 9 баллов

Уровни умений: 9 и меньше – низкий, 10-12 – средний, 13-15 – высокий.

